

STA EENS STIL BIJ JE MOTIVATIE OM TE STOPPEN MET ROKEN



NO. SMOKING

KRUIS IN HET RODE EN BLAUWE VLAK HIERONDER HET CIJFER AAN
DAT HET BEST OVEREENKOMT MET JE ANTWOORD OP DE VRAAG

Hoe belangrijk is het voor jou
vandaag om te stoppen met roken?

- 1 2 3 4 5
- ONBELANGRIJK HEEL BELANGRIJK

WILLEN

KLAAR?

KUNNEN

Hoeveel vertrouwen heb je dat het
jou zal lukken om te stoppen?

- 1 2 3 4 5
- GEEN VERTROUWEN VEEL VERTROUWEN

Tel je twee bovenstaande scores op en duid de som aan
op de as hieronder. Ben je klaar om te stoppen?

- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- IK BEN ER NOG NIET KLAAR VOOR IK BEN ER HELEMAAL KLAAR VOOR

SCORE 7-10

Je bent het roken beu? En je denkt dat het je wel zal lukken, want je hebt al voor hetere vuren gestaan? Dan is het hoog tijd om de koe bij de horens te vatten. Bereid je goed voor en ga nog eens kijken op www.tabakstop.be, rubriek 'hoe stoppen?'

SCORE < 7

Twijfel je nog of je wil stoppen? Sta eens stil bij je motivatie. Waarom rook je? Wat zijn voor jou de voor- en nadelen? Je kan ze noteren op de keerzijde. Bang dat stoppen je niet lukt? Bel naar 0800 111 00. Tabakstop geeft je advies en zal je helpen.



Vlaanderen
is zorg

logo OBR
GEZONDHEID
TROEF

Tabakstop
www.tabakstop.be
0800 111 00



ROKEN

STOPPEN MET ROKEN

VOORDELEN

NADELEN

STOPPEN MET ROKEN: ALTIJD PRIJS!

TIJD NA HET STOPPEN

NA 20 MINUTEN

Je bloeddruk en hartslag zijn duidelijk verbeterd, je handen en voeten voelen warmer aan.

NA 8 UUR

Het nicotine en koolmonoxide niveau in je lichaam is gehalveerd, het zuurstofniveau in je bloed is weer normaal, de kans op een hartaanval is duidelijk verminderd.

NA 15 JAAR

Je risico op een beroerte is even groot als voor iemand die nooit heeft gerookt.

NA 10 JAAR

Je risico op longkanker is half zo groot als voor een roker. Je risico op een hartziekte is even groot als voor iemand die nooit gerookt heeft.

NA 1 JAAR

Je risico op een hartziekte is half zo groot als voor een roker.



NA 24 UUR

De koolmonoxide is volledig uit je lichaam, je longen beginnen slijm en andere vuilresten te verwijderen.

NA 48 UUR

Alle nicotine is uit je lichaam, je kan beter proeven en ruiken, je 'rokersgeur' (adem en lichaam) verdwijnt.

NA 72 UUR

Je ademt makkelijker, de luchtwegen in je longen ontspannen, je hebt meer energie.

NA 3-9 MAANDEN

Hoesten, piepen, kuchen verdwijnen.

NA 2-12 WEKEN

De bloedsomloop verbeterd, lopen en rennen gaat beter.